

## BIO Lupinen, weiß

URL



[https://markt.kadari.net/anzeige/Lebensmittel/Linsen--Bohnen/BIO-Lupinen-weiss\\_23229](https://markt.kadari.net/anzeige/Lebensmittel/Linsen--Bohnen/BIO-Lupinen-weiss_23229)

Allgemeine Angaben

**Zustand:**  
neu

Produktbild



## Beschreibung

Bitte Menge selbst auswählen.

8 E-Mark/kg

Getrocknete, ganze weiße Süß-Lupinen. Lupinen ähneln in ihrer Zusammensetzung der Sojabohne, enthalten jedoch deutlich weniger Fett. Sie sind sehr eiweißreich, wobei alle wichtigen Aminosäuren enthalten sind, weshalb das Lupinen-Eiweiß besonders hochwertig ist. Sie schmecken leicht nussig und sind im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten besser verträglich, da sie weniger blähende Substanzen enthalten. Lupinen sind außerdem purinfrei.

Lupinen über Nacht einweichen, danach abwaschen. 1 Tasse Lupinen mit etwa 3 Tassen Wasser ca. 1,5 Stunden bei geringer Hitze garen. Danach salzen. Für Eintöpfe, Suppen, Salate oder Bratlinge.

Ich empfehle Lupinen besonders zum Ankeimen, da so die Nährstoffdichte erhöht wird.

Im Umkreis Saalekreis-Burgenlandkreis liefere ich sehr gerne selbst. **Gerne ohne Verpackung oder mit Papier-/Glasverpackung!** Bei bundesweiten Bestellungen versende ich mit der deutschen Post, o.ä. Versandkosten je nach Gewicht und Volumen.

### Durchschnittliche Nährwerte pro 100g:

Energie: 356kcal

Fett: 10,2g

Kohlenhydrate: 13,6g

Ballaststoffe: 37,9g

Eiweiß: 33,8g

Preis 8,- E-Mark

## Details zur Anzeige

Grundpreis: 8,- E-Mark / Kilogramm

Versandkosten auf Anfrage

Versandkostenhinweis: Noch zu bezahlende Versandkosten des Gesamtpakets, inkl.

Verpackungsmaterial, erhältst Du nach Eingang der Bestellung! Dafür ist eine Versandoption in unseren Angeboten dem Warenkorb hinzuzufügen. Warte hierfür bitte auf die Bestellbestätigung.

Liefertermin: 2-4 Werktage

Mindestbestellmenge: 1

981 verfügbar.

---

ebiz-consult e.K.

Kurt-Schumacher-Ring 2  
D-63329 Egelsbach  
GERMANY

TEL: +49 (0) 6103 831 47-0

FAX: +49 (0) 6103 831 74-29

Email : [info@ebiz-consult.de](mailto:info@ebiz-consult.de)

Internet: <http://www.ebiz-consult.de>